

家族のために、
あなた自身のために
たばこをやめようと考えたら



禁煙外来を活用しよう!

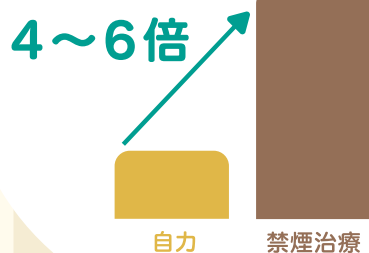
禁煙したいと思っても難しいのは、ニコチン依存症という病気が原因です。
禁煙外来では、お医者さんのアドバイスと併せて禁煙補助薬を処方してもらうことが可能です。
一定の要件を満たせば、薬物療法による禁煙治療は医療保険適用の対象となります。禁煙の成功率は、自力で始める場合に比べて4~6倍も高く、日本における禁煙外来の成績では、治療終了時点で7~8割の人が禁煙に成功しています。

禁煙にチャレンジしてみよう!



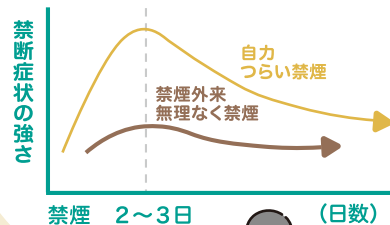
より確実に禁煙

自力での禁煙に比べて
4~6倍成功率が高まります



無理なく禁煙

自力で禁煙するよりも
禁煙補助薬を使うことにより
苦しまずに禁煙することができます



厚生労働省
たばこ健康に関する
情報ページ



厚生労働省
e-ヘルスネット



一般社団法人
日本禁煙学会

知っておきたいたばこ・受動喫煙の害

あなたや 家族のために...



自分が吸わなくても影響を受ける!

たばこの害

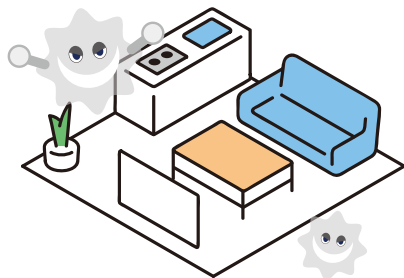
二次喫煙

喫煙しない人も身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうこと。



三次喫煙

たばこの火が消された後も残留する化学物質を吸入すること。
たばこ由来のニコチンや化学物質は、喫煙者の毛髪や衣類、部屋や自動車のソファやカーペット、カーテンなどの表面に付着して残留することが知られている。



部屋で長く過ごす家族への影響が大きい

受動喫煙により増える **健康リスク**



肺がん

1.28倍



脳卒中

1.24倍



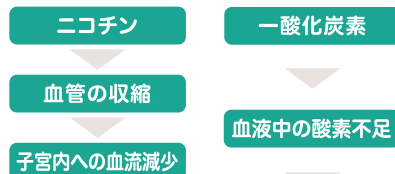
虚血性心疾患

1.3倍

参考:厚生労働省 e-ヘルスネット

胎児や子どもへの影響

妊婦の喫煙



胎児・胎盤が低酸素状態に!

低出生体重
胎児発育遅延
などの
リスクが高まる

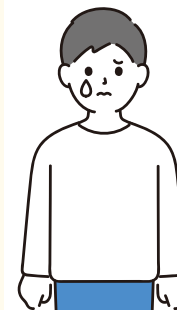


子どもの受動喫煙

受動喫煙との関係が確実な病気

乳幼児突然死症候群(SIDS)

何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。



受動喫煙と関係する可能性のある病気

- ・喘息の発症、重症化
- ・中耳の病気
- ・むし歯

参考:厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討報告書 2016

加熱式たばこ・電子たばこ

加熱式たばこ・電子たばこなら大丈夫…?

喫煙者本人及び周囲への健康影響や臭いなどが紙巻たばこより少ないという期待から、使い始める人が多くいます。発売から日が浅く、長期使用による健康影響についての研究はまだ少ないですが、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。

加熱式たばこ

加熱式たばこの煙には、ニコチンや発がん性物質などの有害な物質が含まれています。有害物質に反応して体調を崩す恐れがあります。



電子たばこ

一部には、健康に影響を及ぼす可能性のあるホルムアルデヒド、アセトアルデヒドといった発がん性物質などを発生するものがあると報告されています。

